

## HOUMMOUS À L'EXTRACTEUR



Aucun matériel, à part le mortier manuel, ne m'avait encore permis de retrouver le goût et la texture subtile de la purée de pois chiches méditerranéenne appelée Hoummous, une des bases de la cuisine fusion. Dorénavant, grâce à l'extracteur, j'obtiens une fine crème lisse en un coup de tarière. La même recette se conjugue en Caviar de Lentilles ou Beurre d'Azukis. Ces caviars de légumineuses conservent une semaine au réfrigérateur, à l'inverse de leurs camarades moulinsés au couteau (blender ou autre). Bien pratique, non ?

- 200 g de pois chiches cuits
  - 2 cuill. s. de crème de sésame (tahin)
  - sel marin ou 2 cuill. c. sauce de soja
  - 1 gousse d'ail
  - de ½ à 2 jus de citron (doses selon goût)
  - 4 cuill. s. d'huile d'olive ou, mieux, de sésame V.P.P.F.
  - eau selon onctuosité désirée
- Tout est à rectifier selon votre goût bien sûr.

1. Dans l'extracteur équipé du cône broyeur, moulinez l'ail pelé et les pois chiches cuits
2. Ajoutez le sel ou la sauce soja, le jus de citron, le tahin et de l'eau pour plus de légèreté.
3. Amalgamez la crème à la fourchette afin de la lisser.
4. Rectifiez les doses de sel, de citron et d'huile selon vos goûts.

Présentez sur une assiette plate, saupoudré de paprika et arrosé d'un filet d'huile d'olive. Ou utilisez à la place du beurre dans des sandwiches aux légumes. Le Hoummous maison, réalisé à l'extracteur, se conserve cinq à six jours au réfrigérateur, dans un récipient hermétique.

Un Jules pressé commencera par réaliser ce hoummous à partir de pois chiches cuits, en conserve. Pour s'assurer une digestion parfaite, on ne recourrait cependant pas aux bocaux du commerce. Est-ce si difficile de cuire soi-même les pois chiches ? Meuh non...

\* Faites tremper une nuit des pois chiches.

\* Puis cuisez-les avec 1 cuill. c. de cumin en poudre mais sans saler au début (ils durciraient). Durée : 1 heure s'ils ont trempé une nuit ; seulement, 15 minutes s'ils sont bien germés. Même germés, les pois chiches doivent être cuits à cœur.



Déclinez le Hoummous et les caviars végétaux avec d'autres légumineuses (ci-dessus) et d'autres oléagineuses (page 73).

## HOUMMOUS TRICOLORE

Ajoutez aux ingrédients du Hoummous des tomates séchées broyées ou du coulis de tomates très sec (rouge), des olives dénoyautées et broyées (vert) ou du curry (jaune). Présentez les trois sortes de hoummous selon un arrangement coloré.